

夕食献立表 令和5年3月

デイホーム三宿

5431-3520

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		/	魚のムニエル ひじき五目煮 和え物 味噌汁	シュウマイ 茄子華風炒め ナムル 味噌汁	魚南蛮漬け焼き 煮物 青菜の切りごま和え 味噌汁
			600kcal 26.1g 2.8g	607kcal 22.2g 2.8g	603kcal 30.0g 3.1g
6	7	8	9	10	11
親子煮 れんこんきんぴら 青菜のごま味噌和え 味噌汁	魚黄身焼き しぐれ煮 じゃが芋ブロッコリーサラダ 味噌汁	/	魚竜田揚げ さつま揚げ煮物 お浸し 味噌汁	豚肉の甘辛焼き 炒り煮 ナムル 味噌汁	魚の治部煮 切干し大根ごま炒め 青菜の和え物 味噌汁
604kcal 25.3g 3.1g	603kcal 29.4g 2.7g		617kcal 22.6g 3.3g	604kcal 23.7g 3.0g	600kcal 30.5g 2.3g
13	14	15	16	17	18
鶏肉パン粉焼き 里芋の煮物 しょうゆかけ 味噌汁	白身魚の酢豚風 玉子焼き からし和え 味噌汁	/	豚肉のこってり炒め 舞茸の煮物 キャベツ和風もみサラダ 味噌汁	魚ごま焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 土佐和え 味噌汁	松風焼き 南部風炒り煮 きつね和え 味噌汁
611kcal 30.3g 3.0g	621kcal 27.6g 3.1g		602kcal 24.0g 2.9g	644kcal 26.3g 2.8g	617kcal 28.3g 2.8g
20	21	22	23	24	25
魚バター焼き しぐれ煮 さつまいものサラダ 味噌汁	じゃが豚コチジャン炒め 大豆とひじきの煮物 レモン和え 味噌汁	/	鶏ガーリックソテー香味だれ じゃがいも山海煮付け おほか和え 味噌汁	魚フライ かぶの吉野煮 お浸し 味噌汁	肉団子甘酢あんかけ 切干し大根ごま炒め 和え物 味噌汁
631kcal 26.8g 2.0g	616kcal 24.4g 1.8g		604kcal 27.0g 3.4g	628kcal 28.2g 2.3g	595kcal 21.6g 3.1g
27	28	29	30	31	
鶏肉ピカタ 茄子の炒め物 里芋サラダ風 味噌汁	魚レモン蒸し ごった煮 からし和え 味噌汁	/	ひじきごはん 魚利休焼き 里芋とわかめ鳴門煮 ごま和え 味噌汁	豚肉中華風うま煮 大根信田煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁	
612kcal 25.1g 2.1g	613kcal 29.0g 2.5g		607kcal 29.2g 3.3g	610kcal 22.8g 3.0g	
日にち					
今日の献立					
			カロリー	たんぱく質	塩分

※ 献立は、仕入れの都合により変更する場合があります。

※ ご飯175g(3.5単位)を含みます。

